



Wyoming
Department
of Health

Commit to your health.

Lucha Gripe con Manos Limpias

(Fight Flu With Clean Hands)

La gripe del cerdo (novedoso H1N1) es un nuevo esfuerzo de virus de influenza que esparce alrededor del mundo y causar enfermedad en mucho igual que los virus estacionales más comunes de gripe que vemos en Wyoming todos los años. Vale pagando atención extra a, pero no debe ser causa para gran temor en este momento. Utilizar las mismas acciones racionales que ayudan a protegerle y su familia de la gripe estacional es todos los años la mejor estrategia de luchar gripe de cerdo. Su número que una arma lava las manos a menudo y bien.

Cómo limpiar las manos:

- √ Ponga la mano bajo agua corriente (tibio si es posible).
- √ Frote las manos juntos con jabón para por lo menos 20 segundos.
- √ Lave las manos completamente, inclusive muñecas, las palmas, la espalda de manos y bajo uñas.
- √ Aclare el jabón de las manos.
- √ Seque manos completamente con una toalla o aire limpios sequelos.
- √ Tire toallas para tirar en la basura.
- √ Si jabón y agua no están disponibles, utiliza un sanitizer alcohol-basado de mano en las manos.

Cuándo limpiar las manos:

- √ Después de sonarse la nariz, tosiendo o para estornudar.
- √ Antes y después de cuidar de alguien que está enfermo o tratar un corte o la herida.
- √ Después de ir al cuarto de baño o pañales cambiantes.
- √ Antes de alimento de preparar o comer y después de manejar alimentos crudos.
- √ Después de manejar basura, los animales o desecho animal.
- √ Cuando usted puede ver que las manos están sucias.

Mas informacion en linea en www.health.wyo.gov

8/09